



# 食べて健康 おすすめレシピ

## Recipe

## 春キャベツのさっぱりコールスロー



### 材料（4人分）

春キャベツ	…180g
オレンジ	…60g（1/2個）
人参	…40g
玉ねぎ	…20g
マヨネーズ	…20g （大さじ1と1/2）
砂糖、塩、こしょう	…各少量

### 管理栄養士のオススメPoint

#### Point

・春キャベツは甘みがあり、オレンジの酸味がアクセントになるので、塩と砂糖なしでも美味しく食べられます！

### 作り方

- ①. 春キャベツを細切り、人参を千切り、玉ねぎをスライスに切る
- ②. ①をさっと茹で、水気をよくしぼる
- ③. オレンジは皮を除き、果肉を荒くほぐす
- ④. ②③にマヨネーズを和え、砂糖、塩、こしょうで味を整え、出来上がり

### 食形態の展開

- 軟菜食** : 野菜が柔らかくなるまで茹でれば、そのまま召し上がっていただけます
- 移行食** : 軟菜食を包丁かフードプロセッサーで刻みます（水っぽい場合はとろみ剤で固さを整えます）
- 嚥下食Ⅲ** : 軟菜食をミキサーにかけペースト状にします（水っぽい場合はとろみ剤で固さを整えます）

エネルギー量

58

kcal

食塩相当量:0.2g